

ЭМОЦИИ ПОД КОНТРОЛЕМ

— • —
Как сохранять спокойствие



АДРИАН НОРТВЕЙЛ

Адриан Нортвейл

**Эмоции под контролем.
Как сохранять спокойствие**

«Автор»

2026

Нортвейл А.

Эмоции под контролем. Как сохранять спокойствие /
А. Нортвейл — «Автор», 2026

Вас разозлили утром. Почему за это весь день платят ваши близкие? Остановите цепочку, в которой чужая грубость превращается в ваш срыв, а затем в испорченный вечер. Эта книга через короткие истории и притчи показывает, как мы сами раздуваем обиды, цепляемся за правоту и переносим раздражение с одного человека на другого. Она предлагает пересмотреть привычные реакции на проигрыш, зависть, критику и собственные ошибки. Держите её под рукой, если устали жалеть о сказанном сгоряча. Ваше спокойствие слишком дорого, чтобы отдавать его каждому, кто сегодня не в духе.

Содержание

Глава 1. Сохраняйте душевное равновесие, не позволяйте эмоциям влиять на вас	5
Глава 2. Не придавать значения победам и поражениям, не позволять эмоциям контролировать душу	25
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Адриан Нортвейл

Эмоции под контролем.

Как сохранять спокойствие

Глава 1. Сохраняйте душевное равновесие, не позволяйте эмоциям влиять на вас

Расширьте окна души, станьте человеком, «не поддающимся гневу»

Некоторые люди часто вступают в ожесточённые споры из-за мелочей, а потом подолгу не могут справиться с обидой. И хотя это причиняет им немало страданий, они упрямо продолжают спорить и не желают уступать. Такие случаи — не редкость.

Общаясь с людьми, не думайте во всём и всегда только о себе; откройте окно своего сердца — только так вы сможете избавиться от недовольства.

Способность справляться с обидами во многом зависит от широты кругозора. Если открыть окно души пошире, то перестанешь придирается к мелочам, обид станет меньше, а радости — больше.

Чтобы открыть «окно души» шире, нужно не придавать событиям чрезмерного значения, не быть слишком эгоцентричным, не считать работу и зарабатывание денег смыслом всей жизни и не заикливаться на мелочах. Тогда неприятные чувства рассеются, а на душе не останется тяжести и гнева.

Один мужчина заработал большую сумму денег, купил небольшую трехэтажную виллу и с радостью начал новую жизнь.

Но проблемы не заставили себя ждать: летняя жара стала для него невыносимой. Он пригласил строительного эксперта с сайта, надеясь решить эту проблему.

Первый эксперт, осмотрев помещение, посоветовал ему установить высокопроизводительные кондиционеры. Однако этот вариант оказался малореальным, поскольку площадь дома была большой, а комнат — много, потребовалось бы установить очень много кондиционеров, а расходы на электроэнергию при их эксплуатации были бы слишком высокими, что было бы невыгодно.

Второй эксперт посоветовал ему наклеить на все окна теплоизолирующую пленку. Мужчина согласился, но после выполнения этой меры эффект охлаждения оказался не слишком заметным.

Третий эксперт, осмотрев дом, сказал ему: «Если вы предоставите мне дом на один день, я смогу решить вашу проблему, и это не будет стоить дорого».

Мужчина, скептически настроенный, согласился. Через день он открыл дверь своего дома и, ожидая, что там будет так же душно, как обычно, обнаружил, что в комнатах стало намного прохладнее; прислушавшись, он даже почувствовал, как легкий ветерок обдувает его лицо.

Мужчина позвонил эксперту и с любопытством спросил: «Что вы, собственно, сделали? Как удалось добиться таких значительных изменений?»

Эксперт ответил: «На самом деле всё очень просто: я просто установил по одному окну в самой высокой и самой низкой точках дома, что создало воздушную конвекцию».

Мужчина был очень удивлён: «Это так просто?»

«Да, всё так просто!» — ответил эксперт. «Лучший способ избавиться от жары — дать ей возможность выйти наружу!»

Да, иногда человеческое сердце похоже на закрытую комнату, наполненную всевозможными эмоциями: раздражением, угнетённостью, стремлением к превосходству, печалью, болью, страданием от несбывшихся желаний и так далее. Эти эмоции теснятся друг с другом в «комнате» сердца, где нет «окон», сталкиваются друг с другом, не находя выхода, и вызывают раздражение. Даже если установить «кондиционер» или наклеить «теплоизоляционную пленку», это лишь временное решение, а не устранение причины, поскольку эти негативные эмоции по-прежнему скрываются в «комнате» и долго не рассеиваются. На самом деле, чтобы избавиться от негативных эмоций, есть самый простой и самый эффективный способ: достаточно просто открыть «окно» в сердце.

В «Записках у тихого окна» есть такая парастиховая надпись: «Не волнуйся ни славой, ни позором, наблюдаем, как цветут и увядают цветы во дворе; не придавая значения приходу и уходу, смотрим, как в небе сгущаются и рассеиваются облака». Эта парастиховая надпись, состоящая всего из нескольких слов, глубоко раскрывает безпристрастное и возвышенное отношение человека с широким кругозором к делам и вещам, к славе и выгоде: то есть не радоваться обретению, не печалиться потерей, не волноваться ни от почестей, ни от унижений, не придавать значения уходу или пребыванию. Такой человек, несомненно, — человек, в сердце которого «нет гнева».

Жил-был человек, от природы оптимист. Он не верил в Бога и считал, что счастье или несчастье не имеют отношения к Богу, а зависят от его собственного настроения.

После смерти этот человек оказался в очень жаркой комнате. Через семь дней Бог заглянул к нему и обнаружил, что он по-прежнему очень счастлив. Бог спросил его: «Ты пробыл в такой душной комнате целых семь дней, разве тебе не тяжело?» Оптимист ответил: «Нет, мне не тяжело. В этой комнате я вспоминаю те прекрасные дни, когда грелся на солнышке в парке, и от этого мне становится радостно!»

Бог не сдался и снова запер этого оптимиста в невероятно холодной комнате. Прошло семь дней, и Бог пришёл проводить этого оптимиста, который по-прежнему был очень счастлив. Бог спросил его: «Почему ты и в этот раз так счастлив?» Оптимист ответил: «Эта холодная комната напоминает мне о Рождестве, а на Рождество я получаю много подарков — разве можно не радоваться?»

Бог не сдался и снова запер его в темной и сырой комнате. Прошло семь дней, и, увидев, что этот оптимист по-прежнему в отличном настроении, Бог, несколько озадаченный, сказал: «Если на этот раз ты сможешь привести убедительную причину, я больше не буду тебя мучить».

Оптимист ответил: «Я футбольный болельщик, но у моей любимой команды редко бывают победы. Но однажды они выиграли, и тогда была именно такая мрачная и сырая погода. Поэтому всякий раз, когда наступает такая погода, я вспоминаю, как моя любимая команда выиграла, и поэтому я счастлив».

Бог не нашел, что ответить, и отпустил этого оптимиста на свободу.

В этом мире всё меняется каждую минуту, а беспокойство — это всего лишь эмоция: если считать, что оно есть, оно будет мучить тебя; если считать, что его нет, оно уйдёт от тебя, и всё это зависит от твоего собственного настроения и того, под каким углом ты смотришь на проблему.

В реальной жизни человек должен научиться расширять свой кругозор, открывать окна души, чаще вдыхать свежий «воздух» и выдыхать всякую негативную «энергию», не радоваться материальным благам и не огорчаться личными неудачами — только так жизнь и работа станут лёгкими и радостными.

Доброта способна развеять злобу

Есть такая притча:

Северный ветер и Южный ветер соревновались в силе, чтобы выяснить, кто из них сможет снять пальто с прохожего. Северный ветер был резким и пронизывающим, в результате чего прохожий, чтобы защититься от холода, затянул пальто ещё плотнее; Южный ветер же

дул мягко и нежно, и в мгновение ока небо прояснилось, стало тепло и солнечно, прохожий почувствовал жару и снял пальто — так Южный ветер одержал победу.

Это так называемый «закон южного ветра» в психологии, который говорит нам, что в тепле заключена сила, и поэтому доброта способна разрешить любые противоречия и проблемы.

Факты доказывают, что жесткость и сила не способны покорить других, а власть и насилие — покорить целые народы; только доброта, подобно ласковым лучам солнца, может согреть сердца людей, как весна.

Человечество — это взаимозависимая община; люди живут в обществе, и никто не может обойтись без других. Сильные люди подобны северному ветру: хотя они и производят большое впечатление, они не только не вызывают уважения, но и заставляют других чувствовать понижающий холод, поэтому, естественно, у них нет друзей.

А бескорыстный и великодушный человек подобен южному ветру: он всегда дарит окружающим нежное тепло, принося радость другим и радуясь при этом сам; более того, когда однажды он сам окажется в затруднительном положении, он также получит от других заботу и помощь, проникнутые любовью. Поэтому только тот, кто способен с любовью понимать и принимать других, не осуждая и не придираясь к ним, сможет сам не злиться и не вымещать свой гнев на окружающих.

Хорошие межличностные отношения имеют решающее значение для успешного развития и достижения успеха в обществе. Однако в реальной жизни не каждый способен с любовью понимать и терпеливо относиться к людям. В мире нет идеальных людей, у каждого есть свои недостатки в той или иной степени. Общаясь с людьми, необходимо терпеливо относиться к их недостаткам и ошибкам, ценить их достоинства и сильные стороны — только так можно построить гармоничные межличностные отношения, что, в свою очередь, будет способствовать развитию карьеры обеих сторон.

Доброта способна развеять обиды, разочарования и гнев; она устраняет барьеры, побеждает зло и завоевывает сердца людей. Каждый человек в жизни должен стремиться проявлять заботу, любовь и помощь по отношению к другим, ведь в жизни и на работе никому не избежать трудностей и неудач, и именно в таких ситуациях особенно нужны любовь и доброта окружающих. «Отвечать добром на добро» сделает жизнь людей легче и счастливее, а мир — теплее.

Один ученик, обычно хорошо успевавший, на промежуточных экзаменах не сдал три предмета: китайский язык, математику и английский. Учитель математики Лю, увидев это, очень забеспокоился, специально вызвал ученика в кабинет и терпеливо расспросил его, не возникли ли какие-то проблемы в жизни или учебе. Хотя этот ученик и не объяснил учителю причину, в дальнейшем он быстро наверстал упущенное, вновь стал «отличником» класса и поступил на математический факультет одного из университетов по результатам вступительных экзаменов.

В письме учителю Лю он написал: «В то время из-за разлада в отношениях между родителями я не чувствовал тепла в семье и из-за этого утратил веру в жизнь. На том экзамене я поступил так специально — просто хотел проверить, остался ли в этом мире хоть кто-то, кому я небезразличен. Но некоторые учителя остались равнодушными, а другие просто с странным оттенком в голосе зачитали мою оценку и презрительно взглянули на меня. Только вы проявляли ко мне заботу и внимание, давая мне почувствовать отцовскую любовь. Поверьте, в будущем я всегда буду считать вас своим отцом и стремиться стать таким же учителем, как вы».

Это письмо стало для учителя Лю большим сюрпризом: он и подумать не мог, что за его «непреднамеренным поступком» скрывалась такая «захватывающая» история. В дальнейшей работе учитель Лю стал уделять ещё больше внимания заботе и любви к ученикам. В этом и заключается непобедимая сила доброты и любви.

Учитель и ученик шли по миру, собирая пожертвования. Когда они подошли к небольшому ручью, старый монах внезапно остановился и знаком велел юному монаху не издавать ни звука — оказывается, он заметил двух маленьких воробьёв, резвившихся в воде. Неизвестно, сколько времени прошло, но, наверное, достаточно долго, пока оба воробья, ничего не подозревая, не насытились игрой и, щебеча, не улетели.

Молодой монах был полон недовольства: «Из-за двух маленьких воробьёв мы задержались на столько времени, разве это было необходимо?» Старый монах многозначительно ответил: «Все живые существа в этом мире, независимо от их размера, имеют свою жизнь и свои радости. Мы, монахи, должны быть полны сострадания, быть благодарными миру и бережно относиться ко всем живым существам. Когда маленькие воробьи купались, в их сердцах наверняка царили чистота и радость; в этой тихой и прозрачной воде ручья они смывали усталость от полётов и беготни — какой трогательный момент, какая счастливая картина! Как мы могли их потревожить?»

Все сущее в этом мире нуждается в заботе. Старый монах обладал любящим и милосердным сердцем и с особой заботой относился к маленьким воробьям. Однако в реальности большинство людей, подобно маленькому монаху, считают, что мир должен вращаться вокруг них самих, и что забота о других и самоотдача принесут им убытки. На самом деле это происходит из-за эгоистичных мыслей и привязанностей, когда человек ценит только себя. Когда человек эгоистичен, он не способен ощутить радость и теплоту, наполняющие мир, и тем более не может испытать душевного удовольствия и расслабления.

Люди, обладающие любовью и добротой, с большей готовностью помогают другим, не ожидая ничего взамен; напротив, люди, лишённые любви и доброты, не только не желают помогать другим, но даже готовы причинить вред ради собственной выгоды. Такие люди всегда считают, что другие относятся к ним несправедливо, и это происходит из-за их эгоизма и узкомыслия, поэтому они также не могут обрести счастливую жизнь.

Капля воды может отразить сияние солнца, а мелочь — показать уровень нравственных качеств человека. Милосердные люди — это спокойные и благодарные люди; они способны прочувствовать радость жизни гораздо сильнее, чем те, кто везде и во всём ищет поводов для упреков.

«Доброта» — это источник радости, а также солнечный свет, согревающий нас самих и освещающий других; любовь — это источник счастья: любя себя, других и мир, жизнь обретает энергию и надежду.

Сердце, полное благодарности, порождает благодарное отношение

Глядя на одно и то же дерево, одни благодарят его за то, что зелёные листья дают людям тень, а другие видят лишь хлопоты, связанные с уборкой опавших листьев; глядя на солнечный свет, одни благодарят его за то, что он дарит людям тепло, а другие под ясным небом игнорируют улыбающееся лицо солнца. В чём причина? Дело в том, смотрим ли мы на жизнь с благодарным сердцем или нет.

Если у человека нет сердца, полного благодарности, недовольство будет беспрепятственно распространяться; без благодарности в жизни не будет страсти, и жизнь станет бледной и бессильной; без благодарности в жизни не будет трогательных моментов, и жизнь станет холодной и жесткой.

Без чувства благодарности человек будет жаловаться на то, что жизнь тяжела, что никто не ценит его талант, что окружающие относятся к нему плохо; без чувства благодарности он будет жаловаться на свою неудачу, на плохую работу, на слишком большую жизненную нагрузку, считая, что больше всех страдает именно он сам.

Благодарность — это отношение, и человек должен относиться ко всему в жизни с «благодарностью». Имея благодарное отношение, даже столкнувшись с самым страшным бедствием, можно по-прежнему с оптимизмом встречать бури; имея благодарное отношение, даже

если в межличностных отношениях тебе причинили огромную обиду, можно относиться к людям с терпением и решать проблемы с широтой взгляда; обладая таким отношением, человек будет благодарен за всё, что даёт ему жизнь, и сможет рассматривать проблемы с позиции других; обладая таким отношением, человек не только не будет жаловаться на плохое отношение к себе, но и будет с пониманием относиться к трудностям других.

Два путешественника, идущие по пустыне, шли уже много дней. Когда жажда стала невыносимой, они встретили караван купцов, которые дали им миску воды, и оба поделили её пополам.

Столкнувшись с одинаковыми порциями воды, один из путешественников стал жаловаться, что воды слишком мало, чтобы утолить его жажду, и в гневе даже вылил свою половину; другой путешественник тоже понимал, что этой половины чаши воды недостаточно, чтобы полностью утолить жажду, но в его сердце жила искренняя благодарность, и он с благодарностью выпил эту половину чаши. В результате первый, отказавшись от этой половины чаши, погиб в пустыне, а второй, выпив её, сумел выбраться из пустыни.

Эта история учит людей: если относиться к жизни с благодарностью, то даже столкнувшись с самыми большими трудностями, можно увидеть свет в конце туннеля, найти возможность преодолеть беду и не совершить опрометчивых глупостей; а те, кто лишен чувства благодарности, даже найдя выход из положения, из-за своего негативного настроения превратят благо в беду.

Кто-то говорит, что жизнь подобна зеркалу: когда ты улыбаешься, оно улыбается, когда ты плачешь, оно плачет. То же самое и с людьми: чем больше жалуешься, тем печальнее кажется жизнь, и если продолжать жаловаться, может показаться, что тьма никогда не сменится светом; а у человека, умеющего быть благодарным, на лице всегда сияет прекрасная улыбка, и даже в тяжелые и трудные дни он смотрит на жизнь с оптимизмом.

В западных странах ежегодно отмечается День благодарения, и в этот день люди благодарят Бога за сотворение человечества, родителей за дарованную жизнь и других людей за оказанную помощь. Западные страны учредили День благодарения с целью напомнить людям о необходимости быть благодарными.

Благодаря благодарности человек ценит жизнь и каждое мгновение; умение быть благодарным помогает избавиться от негативных эмоций, сохранить позитивный настрой, и тогда «удача» придет сама собой. Ог Мандино отмечал: «Умение быть благодарным — это проявление любви. В каждый момент жизни мы должны стараться быть благодарными».

В одну бурную ночь 1860 года пароход «Элгин Сент-Мэри» столкнулся с грузовым судном, перевозившим древесину, и затонул. 393 пассажира с корабля оказались в водах озера Мичиган. Из них 279 человек утонули.

Эдвард Спенсер в то время был всего лишь студентом; он снова и снова прыгал в воду, отчаянно спасая утопающих пассажиров. Когда он вытащил из воды семнадцатого человека, он, изнеможенный, упал и с тех пор так и не смог встать на ноги. Всю оставшуюся жизнь ему пришлось проводить в инвалидном кресле.

Как сообщает одна из чикагских газет, несколько лет спустя, когда его спросили, что больше всего запомнилось ему из той роковой ночи, он ответил: «Больше всего мне запомнилось то, что те 17 человек, которых я спас, так и не поблагодарили меня!»

Да, для большинства людей чувство благодарности, кажется, очень легко упускается из виду. Многие считают, что за помощь не нужно благодарить, но на самом деле это крайне эгоистичное мнение, ведь усилия других людей даются нелегко. Их вклад и помощь — это не обязанность, а щедрый дар, поэтому нужно с благодарностью относиться к помощи и усилиям других.

В своей книге «Счастье — это серьёзная тема» Плаг высказал следующую точку зрения: «Родители должны с детства приучать детей к благодарности, чтобы, когда дети вырастут,

они могли быть благодарными за жизнь». Плаг также сказал: «Любящие люди тоже должны уметь быть благодарными и научиться искренне говорить друг другу «спасибо», потому что это основа счастливого брака».

В этом мире благодарное сердце — это залог преодоления любых трудностей. Благодарность между влюблёнными наполняет их взаимопониманием и доверием; благодарность между партнёрами делает сотрудничество приятным. Благодарность — это сила, движущая развитие мира.

Сердце человека по своей сути — это место чистоты, но оно часто становится питательной почвой для всевозможных беспокойств и желаний. Как только сердце человека наполняется негативными вещами, различные негативные эмоции начинают доминировать над ним, не давая ему обрести душевное равновесие; даже если эмоции успокаиваются, в сердце остаётся «узел», от которого трудно избавиться; или же человек начинает подозревать то одно, то другое, или же его душевное равновесие то нарушается, то восстанавливается, не давая сердцу успокоиться. А пока сердце беспокойно, дерево благодарности не сможет расти.

В психологии существует известный «эффект птичьей клетки», автором которого является известный американский психолог Джеймс.

Однажды Джеймс поспорил со своим другом, сказав: «Я обязательно заставлю тебя в скором времени завести птицу». Друг не поверил, так как никогда не задумывался о том, чтобы завести птицу.

Через несколько дней, как раз в день рождения этого друга, Джеймс принес ему изящную птичью клетку. Друг улыбнулся и сказал: «Я просто повешу её как изящное произведение искусства, завести птицу у меня не получится». Однако с тех пор, как только в дом друга приходили гости, они, глядя на пустую клетку, без исключения спрашивали: «Когда умерла твоя птица?» Друг Джеймса снова и снова объяснял гостям, что он никогда не держал птиц, а клетка — это подарок на день рождения от друга, но каждый раз в ответ получал скептические взгляды. Позже этот друг действительно купил птицу и завел её в клетке — «эффект птичьей клетки» сбывся.

«Эффект птичьей клетки» учит людей: чтобы душа оставалась чистой, не следует наполнять её искушениями и желаниями. Человек должен научиться мудро выбирать и своевременно отказываться от лишнего, только так он сможет вырваться из оков «птичьей клетки» и обрести чистоту и покой в душе.

Однажды учительница, проводя урок для детей в детском саду, нарисовала на доске круг и спросила: «Дети, представьте себе, что может быть этим кругом?» Едва она закончила задавать вопрос, как дети тут же начали высказываться, и в результате за две минуты они назвали 22 разных ответа. Кто-то сказал, что это яблоко, кто-то — луна, кто-то — лепешка, кто-то — яйцо, а один малыш даже сказал, что это большие глаза учительницы.

Эта учительница задала тот же вопрос на лекции в университете, предложив студентам представить, чем может быть этот круг на доске. Прошло две минуты, но ни один студент не высказался. Учительнице ничего не оставалось, как пересчитать студентов и попросить старосту класса выступить первым. Староста медленно встал и, колеблясь, сказал: «Это, наверное, ноль!»

Вас удивила эта история? Почему на такой простой вопрос дети из детского сада могут дать столько творческих ответов, а студенты, прошедшие через начальную, среднюю и старшую школу, преодолев все препятствия на этом пути, не могут ответить на тот же вопрос?

Причина в том, что дети не скованы душевными оковами, их мысли активны и свободны, а у студентов слишком много опасений: одни считают, что если они неправильно ответят на такой детский вопрос, над ними обязательно будут смеяться; другие думают, что в этом есть какая-то уловка — как учитель может задавать такой простой вопрос, значит, ответ наверняка сложный. Одним словом, умы студентов уже скованы оковами, и они не могут спокойно

и просто посмотреть на этот вопрос, в результате чего простой вопрос превращается в сложный. Но это ещё не самое серьёзное. Почитайте следующую историю, и вы поймёте, какой вред наносят душе оковам ума:

Один мальчик, посмотрев увлекательное цирковое представление, пошёл за отцом, чтобы покормить выступивших животных. Увидев слона, мальчик с недоумением спросил: «Папа, у слона такая огромная сила, а на его ноге привязана всего лишь маленькая железная цепочка. Разве он не может разорвать эту цепочку и сбежать?»

Отец улыбнулся и терпеливо ответил: «Да, слон не может разорвать эту тонкую цепочку, потому что, когда он был ещё маленьким, дрессировщик привязал его именно этой тонкой цепочкой. В то время слоненок тоже хотел вырваться из этой маленькой цепочки, но, поборовшись несколько раз и не сумев этого сделать, он отказался от этой мысли, решив, что ему вообще не удастся сбежать, и перестал сопротивляться. Впоследствии, хотя он и вырос, хотя у него уже было достаточно силы, чтобы разорвать цепь, его сердце уже было заперто, и он не хотел больше пытаться. Эта цепь не только сковывала его ноги, но и сковывала его сердце».

Посмотрите: если сердце скованно, пусть даже невидимой «железной цепью», чтобы освободиться, нужно иметь мужество сломать старые привычки.

Освободитесь от оков сердца, посейте семена благодарности, регулярно поливайте их водой благодарности, совершайте благодеяния и станьте благодарным человеком.

Развяжите узлы в сердце, чтобы обрести душевный покой

В наши дни у многих людей в душе есть всевозможные «узлы»; есть даже песня под названием «В сердце тысячи узлов». Что же такое «узел в сердце»? Это психологическое состояние, когда в душе есть неразрешимые запутанности, дела, от которых невозможно отпустить, внутреннее подавление — «сердце» заболело. Так как же развязать «узел в сердце» и освободить свою душу от оков? В этом есть своя наука.

В психологии существует «эффект зависимости от пути», который означает, что в процессе развития событий их изменение в основном зависит от предшествующих причин, а влияние реальности едва ли может оказать существенное воздействие.

Например, если между двумя пунктами пролегает извилистая дорога, то, оказавшись на ней с самого начала, человеку, как правило, трудно сойти с нее и найти другой путь; напротив, если с самого начала поискать более короткую тропинку, это, возможно, окажется даже лучше, чем идти по извилистой дороге.

«Эффект зависимости от пути» в психологии человека проявляется в том, что в душе завязывается «узел», который сковывает его душу.

Самосвязывание души, с одной стороны, связано с психологической инерцией человека, а с другой — с психологической привычкой, из-за которой человек не может развязать этот «узел»; это в некоторой степени похоже на закон инерции в физике: как только человек вступил на определенный путь, он может развить сильную зависимость от него, что приводит к невозможности самостоятельно освободиться.

Человек, скованный таким «узлом», будет упорно и безрассудно стремиться к славе и богатству: например, кто-то мечтает стать чиновником и полагает, что, подлизываясь к начальству, он сможет достичь этой цели; кто-то стремится к богатству и, чтобы заработать деньги, не гнушается никакими средствами; а кто-то хочет одновременно обрести и славу, и богатство, поэтому отказывается от своих моральных принципов и «упорным трудом» стремится к так называемой «цели».

В сердце человека на самом деле есть только одно место: если слишком много думать и переполнять его, «узел» превращается в «тугой узел»; если «узлов» слишком много, они блокируют сердце, не оставляя ему места для дыхания. Поэтому развязывая «узлы в сердце», освобождая себя от оков и сохраняя душевное равновесие, можно облегчить сердце, избавить

его от усталости, обрести душевный покой, уменьшить количество желаний и обрести больше счастья.

В истории Китая многие люди с высокими нравственными качествами распутывали «узлы» ненависти посредством терпения и терпимости, не заикливаясь на том, как другие когда-то обидели их. Они умели «забывать» чужие проступки, что не только подчеркивало их величие, но и оказывало благотворное влияние на окружающих. В сборнике «Юпу Цзацзи» (Записки из сада) рассказывается история о Ян Чжу и его соседе.

У соседа Ян Чжу пропала курица, и он, намекая на Ян Чжу, обвинил его семью в краже и потребовал компенсации. Члены семьи, возмущенные этим, рассказали об этом Ян Чжу, надеясь, что он пойдет к соседу и выяснит отношения.

Но Ян Чжу ответил: «Их жизнь не так благополучна, как наша. Хотя мы и не брали эту курицу, подарить им другую для нас не составит большого труда. Чистый сам себя оправдывает, и со временем они сами это поймут!»

Позже этот сосед нашёл свою курицу, был очень тронут и пришёл извиниться. Ян Чжу не только не упрекнул его, но и утешил.

Был ещё один сосед, который каждый раз, когда шёл дождь, спускал воду, скопившуюся в своём дворе, в дом Ян Чжу, из-за чего дом Ян Чжу напоминал затопленное помещение и страдал от наводнения. Семья рассказала об этом Ян Чжу, но он утешил их, сказав: «Дождливых дней всё-таки меньше, чем солнечных».

Со временем соседи, тронутые терпением и терпимостью Ян Чжу, один за другим приходили к нему, чтобы извиниться.

Однажды банда грабителей замыслила ограбить дом Ян Чжу. Узнав об этом, соседи сами организовались, чтобы дежурить ночью и охранять дом Яна, благодаря чему семья Яна избежала этой беды.

Жизнь подобна цветку: как цветок расцветает, так и увядает. Когда вас игнорируют, высмеивают или обижают, нужно освободить душу от оков; когда сталкиваетесь с несправедливостью, терпите неудачи, переживаете бедствия, заболеваете или теряете имущество, тем более нужно освободить душу от оков. Если человек будет освобождать свою душу от оков в любое время и в любом месте, он сможет жить легко и беззаботно.

Каждый человек, живущий в обществе, не является изолированным. Хотя у всех есть эгоистичные «душевные узлы», нельзя упорно цепляться за желание только получать, не желая ничего отдавать. «Душевных узлов» должно быть как можно меньше, а душа — как можно чище; тогда и в делах, и в отношениях с людьми не будет усталости.

Жил-был один крестьянин, который услышал, что в каком-то месте вывели новый сорт кукурузы с отличным урожаем, и поэтому всеми силами постарался раздобыть немного семян. Узнав об этом, его соседи один за другим приходили к нему, расспрашивая о семенах и о том, где их можно купить.

Этот фермер оказался в очень затруднительном положении: он думал, что, раз он потратил столько денег, чтобы достать эти семена, то почему он должен позволять другим получать выгоду даром? Кроме того, он боялся, что, если все начнут сажать такие семена, он потеряет конкурентное преимущество, и поэтому отказал своим соседям.

Соседям ничего не оставалось, как продолжать сеять прежние семена. Но, как ни странно, во время сбора урожая кукуруза этого фермера не дала высокого урожая и по сравнению с кукурузой соседей не отличалась ничем особенным.

Фермер был очень огорчён и, чтобы выяснить причину, обратился за советом к сельскохозяйственному эксперту. Эксперт объяснил ему, что его высококачественный сорт кукурузы был опылен пылью низкогокачественного сорта с полей соседей, что и привело к такой ситуации. Только тогда фермер вдруг понял: его эгоистичные мысли навредили не кому-то другому, а ему самому!

В жизни нам всем нужна помощь и понимание других, но в то же время мы должны научиться давать и отдавать. Человек ни в коем случае не должен бояться остаться в накладе или быть придирчивым — это равносильно тому, чтобы сковать себя.

У каждого человека есть своя модель мышления, которая в значительной степени определяет траекторию его жизни. Раскрыв «узлы в сердце» и освободив душу, можно с легкостью делать каждый шаг по жизни, расслабленно и гармонично погружаясь в повседневную жизнь и работу.

Наличие «душевных уз» не страшно, главное — уметь их развязывать или отбрасывать в любой момент.

Установите в сердце «окна» и «зеркала»

Когда человек сталкивается с внешним миром, ему нужны «окна», ведь только через «окна» можно увидеть мир вокруг; когда человек сталкивается с самим собой, ему нужно «зеркало», чтобы всегда ясно видеть себя и с помощью отраженного в зеркале яркого солнечного света рассеять тени в душе.

В доме обязательно должны быть окна — для проветривания и освещения; так же и в сердце человека нужно установить «зеркало», чтобы оно было светлым. Когда сердце радостно, человек счастлив; когда сердце не радостно, человек несчастен.

Однажды неизвестный художник, неся в сердце пережитые испытания и свои потрясающие душу картины, отправился в большой город, чтобы устроить выставку. Поскольку у него не было много денег, ему выделили комнату в старом доме. Это был дом, заброшенный много лет назад, без единого окна, и, войдя в него, сразу охватывало чувство угнетения. Однако этот неизвестный художник не возненавидел эту маленькую комнату. Он достал чистый лист бумаги, приклеил его к стене, а затем от руки нарисовал на нём окно, которое выглядело как настоящее.

Как только посетители входили, им казалось, что солнечный свет с улицы хлынул в комнату, как поток воды, и всё в помещении сразу же обрело необыкновенную живость. В то же время художник нарисовал на противоположной стене зеркало, и всем показалось, что в комнате стало ещё светлее; многие даже невольно подходили к зеркалу, чтобы посмотреть на своё отражение.

Человеку следует всегда открывать в своём сердце окно, чтобы впустить солнечный свет снаружи, а также установить в нём зеркало, чтобы свет из окна отражался в зеркале его души, наполняя её ярким сиянием — вот что такое широкий и беспристрастный взгляд на жизнь!

Лао-цзы в 26-й главе «Дао-де-цзин» говорит: «Хотя и есть почести и слава, живи в безмятежности». Это означает, что дух человека может обретаться без опоры на внешние вещи.

В жизни человека может не быть громкой славы, может не быть огромного состояния; человек может не быть великим или выдающимся, может не быть высокопоставленным чиновником или знатным вельможей, но если его душа чиста и светла, мир в его глазах будет прекрасен, и радость будет повсюду и всегда. Поэтому стоит время от времени подходить к зеркалу и честно посмотреть на себя, а также смотреть из окна на мир вокруг — это поможет вам полюбить жизнь и укрепит мужество в борьбе.

Известный ученый династии Цин Цао Тиндун говорил: «Когда происходит что-то, что вызывает гнев, следует подумать, что важнее — это дело или ты сам; стоит лишь изменить угол зрения, и гнев сразу же растает». Это означает: когда происходит что-то, что вызывает гнев, нужно подумать, что важнее — это дело или ты сам; посмотри на ситуацию с другой стороны, и, возможно, дело окажется не таким серьезным, как тебе казалось.

Поэтому «установить в душе окна и зеркала» — отличный способ регулировать настроение. Это помогает рассеять мрачные тучи в душе, сохранить хорошее настроение и, таким образом, обрести умиротворённое и спокойное состояние ума, здоровый и радостный настрой, а также максимальное чувство счастья.

Человек с ясным умом и проницательным взглядом умеет открыть окно в своём сердце, чтобы смотреть на мир, и умеет через зеркало в своём сердце анализировать свою жизнь. Такой человек заставляет свою мудрость сиять ещё ярче, а мир вокруг — казаться ещё более очаровательным и великолепным.

Хотите ли вы стать таким человеком? Тогда установите в своей душе «окна» и «зеркала» и станьте человеком с ясным умом и проницательным взглядом.

Регулярно «закаливайте» своё сердце, чтобы оно стало сильнее

Перед древним храмом в Дельфах, в Древней Греции, стоит каменный столб, на котором высечена мудрая фраза: «Познай самого себя». На протяжении тысячелетий бесчисленное количество людей с благоговением поклонялось этим словам. Да, чтобы правильно познать себя, человеку прежде всего нужно отбросить высокомерие и самонадеянность и стать скромным и сдержанным.

Таланты человека ограничены, и ни один человек не является универсальным гением. На жизненном пути вы обнаружите, что за горой есть ещё гора, за человеком — ещё человек, а среди сильных всегда найдётся кто-то сильнее. Поэтому, какими бы сильными ни были способности человека, ни в коем случае нельзя быть высокомерным и самонадеянным, иначе можно потерпеть неудачу.

В психологии существует понятие «эффект закалки», происходящее от явления, наблюдаемого в процессе обработки металлов: металлическая заготовка, нагретая до определённой температуры, погружается в охлаждающую жидкость, и после охлаждения свойства металла улучшаются.

«Эффект закалки» показывает, что человек, прошедший через «закалку», становится более устойчивым психологически. Кроме того, в случае возникновения проблем или конфликтов стоит тоже «закалить» их, отложив на некоторое время, — так их будет проще и надежнее решить.

Высокомерные и самонадеянные люди, как правило, горды своим талантом, часто ведут себя надменно и пренебрежительно, поэтому они нередко относятся к окружающим с высокомерием и невежливостью. Из-за своей гордыни и самонадеянности они теряют ориентиры в поведении и взаимоотношениях с окружающими, в результате чего всегда гибнут в своей гордыне.

Во времена «Трёх царств» Не Хэн был очень талантлив, но по натуре высокомерен и всегда смотрел на других свысока. В то время Сюйду был недавно построенной столицей, куда со всех сторон стекались мудрецы и известные учёные. Кто-то сказал Не Хэну: «Почему бы тебе не поехать в Сюйду и не подружиться с такими известными людьми, как Чэнь Чанвэнь и Сима Бода?»

Не Хэн ответил: «Как я могу пойти и общаться с парнями, торгующими мясом и вином?» Еще кто-то спросил его: «А как насчёт Сюнь Вэньруо и генерала Юэ Чжичана?»

Ни Хэн ответил: «Сюнь Вэньруо внешне неплохо выглядит, его можно послать на похороны; а Юэ Чжичан — у него большой живот, он много ест, его можно отправить надзирать за кухней».

Ни Хэн дружно общался с князем Лу Конг Жуном и Ян Сю, часто хвалил их, но его похвала была настолько высокомерной: «Старший сын — Конг Вэньцзю, младший сын — Ян Цзудэ, а остальные — посредственные люди, о которых и говорить не стоит». Ни Хэн называл Конг Жуна «старшим сыном», хотя на самом деле он был почти вдвое моложе его.

Кун Жун уважал Ни Хэна и высоко ценил его талант; помимо того, что он представил доклад в императорский двор с рекомендацией, он также неоднократно хвалил его перед Цао Цао. В результате Цао Цао очень захотел встретиться с Ни Хэном, но тот, сославшись на свою «болезнь безумия», не только отказался явиться к Цао Цао, но и высказал множество оскорбительных слов. Цао Цао был очень разгневан, но, учитывая его несомненный талант, не

хотел поспешно казнить его. Однако впоследствии Ни Хэн, из-за неоднократных оскорблений в адрес Цао Цао и его подчинённых, был в конце концов казнён.

Из этого видно, что высокомерие и надменность, хотя и могут принести кратковременное удовольствие от оскорблений, в конечном итоге не причиняют вреда другим, а лишь приводят к тому, что человек сам себе вредит и пожинает плоды своих поступков.

Существует идиома «иметь сердце, широкое как долина», означающая, что сердце человека должно быть широким, как долина. Это очень образное выражение, описывающее скромность. Человек с широким сердцем и скромным нравом способен принять многое; а человек с узким кругозором и самодовольством не способен принять ничего и в конечном итоге обречен на одиночество и безрадостную жизнь.

Скромность, вежливость и уважение к другим позволяют нам в общении открывать друг другу сердца, разрешать конфликты, проявлять взаимное понимание и завязывать добрые отношения; это также наш секрет успеха в жизни и главная составляющая гармоничных межличностных отношений; человек, отличающийся скромностью, вежливостью и уважением к другим, способен завоевать симпатию окружающих благодаря своей великодушию и благородному поведению.

Человеку нужно иметь скромное и сдержанное сердце. На первый взгляд многие мудрые, но кажущиеся простодушными люди, будто бы остаются в накладе, но на самом деле они сохраняют детскую искренность: достигнув успеха и славы, они не становятся надменными и не гордятся собой; они не осуждают других, их душа открыта и беспристрастна, они скромны в общении и относятся ко всем одинаково.

Если человек дает волю своей гордыне и самонадеянности, произвольно выплескивает свои негативные эмоции, не обладает широтой взглядов и великодушием, то со временем его гордыня и самонадеянность, подобно прорванной дамбе, будут разрастаться всё сильнее и сильнее, в конечном итоге приведя его к полной изоляции и беспомощности. А чрезмерное превозношение себя, неспособность объективно оценивать себя и бесконечное раздувание собственного «я» приведут его к краю опасного обрыва, обрекая на неминуемый провал.

По-настоящему умные люди в жизни умеют смириться, настроить свой внутренний настрой, быть сердечными и вежливыми с окружающими, проявлять доброту; в своих делах они остаются скромными и сдержанными, не выставляют себя напоказ и не ведут себя вызывающе, благодаря чему пользуются большой популярностью у окружающих.

Одно издательство приняло на работу нескольких только что закончивших университет выпускников в качестве редакторов. У этих молодых людей был хороший стиль письма, и они быстро осваивали профессиональные навыки.

В то время издательство занималось подготовкой к выпуску крупной серии книг. Поскольку проект был долгосрочным, а персонала не хватало, на него направили группу вновь принятых молодых сотрудников. Каждому из них было поручено множество задач, и они каждый день работали сверхурочно.

Спустя некоторое время из всей группы молодых людей, направленных на этот проект, только один продолжал работать, не жалуясь на тяжесть труда, а остальные все только и делали, что жаловались и выполняли работу через силу. Этот молодой человек, независимо от того, что ему поручали, даже если это не имело отношения к редакторской работе, всегда старался выполнить это как можно лучше.

Те, кто приехал вместе с ним, смеялись над ним, называя его «дурачком» и говоря, что он сам себя недооценивает. Услышав такие слова, молодой человек лишь улыбнулся и ответил: «В молодости нужно побольше работать, это не в ущерб, да и в ущерб — значит, в пользу!» Он по-прежнему с радостью трудился, ни слова не жалуясь.

В глазах других молодых людей этот «дурачок» действительно трудился как вол, подчиняясь любым указаниям: он упаковывал книги, доставлял их, а иногда даже отправлялся в

коммерческий отдел, чтобы участвовать в работе по продажам; он с удовольствием занимался даже такими делами, как получение гонораров, поездки в типографию и отправка посылок. Он вел себя как разнорабочий без образования, словно забыв о своём университетском дипломе, при этом не получая ни копейки больше, чем остальные.

Прошло три года, и генеральный директор собирался повысить его до должности начальника отдела, но тот подал заявление об увольнении и ушел из издательства. Оказалось, что он основал культурную компанию, и спустя несколько лет его дело значительно расширилось.

«Высокомерность» на самом деле не приносит человеку никакой пользы; тот, кто постоянно держится свысока, рискует лишь сузить себе путь к успеху. Ведь «высокомерность» заставляет человека придавать слишком большое значение сиюминутным успехам и неудачам, что незаметно ограничивает его развитие; кроме того, она отчуждает человека от окружающих. Напротив, отказ от «высокомерности» и умение ставить общие интересы выше личных позволяют открыть для себя больше возможностей для обучения и развития, в частности, научиться работать в команде. Таким образом, отказ от «высокомерности» приносит человеку гораздо больше пользы.

Когда вы достигаете выдающихся результатов в работе и карьере, помните: не стоит приписывать себе все заслуги и гордиться этим; когда вы добиваетесь временного успеха в карьере или зарабатываете большие деньги, тоже не гордитесь, ведь гордость превращает уверенность в себя в самонадеянность, и если похвала затуманит вам разум, даже успех может обернуться отступлением. Высокомерие и самонадеянность могут принести кратковременное удовлетворение, но не способствуют долгосрочному прогрессу, а, напротив, становятся препятствием, мешающим дальнейшему развитию.

Скромность и сдержанность — это широта духа, а отказ от высокомерия — важная черта характера. Хотя людям и нужна яркая и блестящая жизнь, она не должна достигаться ценой высокомерия и самонадеянности, а должна быть результатом скромности и сдержанности.

Избавиться от власти навязчивых идей

В привычном мышлении «настойчивость» и «одержимость» — это антонимы. Настойчивость приносит успех и честь, но когда она перерастает в одержимость, она может стать источником бед и трагедий, лишая человека многих ценных возможностей на жизненном пути. Поэтому следует настаивать на том, на чём нужно, а от того, что превратилось в одержимость, следует отказаться.

В древности жил один монах, который, чтобы спасти деревню, которой грозил грабёж, решил в одиночку отправиться в логово разбойников для переговоров. В результате разбойники не послушали его, и его схватили.

Разбойники решили отрубить монаху голову. Когда они связали его и готовились к казни, монах обратился к главарю разбойников: «Вы можете убить меня, но вы должны хотя бы накормить меня досыта — я не хочу умереть от голода».

Возглавитель разбойников подумал, что перед ним всё равно стоит человек, которому уже недолго осталось жить, и согласился на его просьбу. Однако ему захотелось подразнить монаха, и он принёс ему курицу, утку, рыбу и мясо, поставив всё это перед ним, чтобы тот поел. Монах, взглянув на всё это, не задумываясь, принялся с аппетитом есть.

Увидев это, разбойники громко расхохотались: «Мы всегда думали, что монахи едят только овощи, а тут оказывается, ты ещё и плохой монах».

Услышав это, монах хихикнул и сказал: «Теперь я уже наелся, но мне вдруг пришла в голову мысль: если я умру так, как есть, то в будущем ко мне наверняка никто не придет поклониться. Могу ли я написать для себя надгробную речь, а потом прочитать её вслух?»

Возглавитель разбойников счел эту идею монаха весьма забавной, поэтому, пойдя ему навстречу, принёс ему кисть, чернила, бумагу и тушь, с нетерпением ожидая зрелища.

Неожиданно монах действительно очень серьезно написал себе поминальную речь, а затем с таким же серьезным видом начал её читать. Когда речь была прочитана до конца, монах обратился к разбойникам: «Хорошо, теперь все мои заветы при жизни исполнены, вы можете убить меня!»

Но, о удивлении, главарь разбойников ответил: «Ты, монах, просто забавный. Раз ты, как и мы, не какой-то там хороший человек, то мы решили тебя не убивать».

Тогда монах, воспользовавшись моментом, сказал: «Не убивать меня — это хорошо, но у меня есть ещё одна просьба: можно ли пощадить и тех деревенских жителей? Насколько я знаю, они все такие же, как и мы». Вожак разбойников, услышав это, громко рассмеялся, и таким образом жители деревни избежали беды.

Мудрость этого монаха заключалась в том, что он спас людей благодаря добрым помыслам, решительно нарушив монашеские правила. Если бы он слепо придерживался этих правил, исход событий был бы совершенно иным. Именно благодаря своему «отказу от привязанностей» этот монах спас жизнь как жителей деревни, которым грозила беда, так и свою собственную.

Привязанность и настойчивость нужно разделять, потому что в некоторых делах, если слишком придираться к мелочам, ничего хорошего не выйдет. Придирчивость имеет свои преимущества: она полезна в учебе и на работе, но в повседневной жизни или в межличностных отношениях чрезмерная придирчивость часто приводит к нежелательным последствиям. Вот одна такая история:

Два козленка, оба очень упрямые. Однажды они встретились на узком деревянном мостике через реку. Мостик был настолько узким, что не мог вместить обоих козлят одновременно, поэтому одному из них пришлось отступить, чтобы пропустить другого.

В результате спора ни один из них не хотел идти на уступки, и оба упорно отстаивали свою позицию. В конце концов разразилась драка: два козлёнка скрестили рога и начали драться на узком деревянном мостике.

Поскольку поверхность узкого деревянного мостика была очень мокрой, через несколько минут оба козлёнка поскользнулись и вместе упали в реку.

Это сказка, написанная известным русским педагогом Ушинским, и она знакома практически каждому из нас. Возможно, многие, читая эту историю, сожалеют о судьбе двух козлят, но лишь немногие осознают, что в жизни они сами часто играют роль «козлят».

На самом деле в жизни нет ничего, от чего нельзя было бы отказаться. Настойчивость иногда — это хорошо, но когда она превращается в одержимость, это уже не всегда так. Поэтому различать настойчивость и одержимость и принимать мудрые решения — это лучший выбор.

Например, если вы обнаружили, что единственные ворота в вашем мире действительно больше не открываются для вас, не стоит продолжать ждать у них — нужно поскорее опомниться. Если нет ворот, можно поискать окно: выпрыгнув из окна, вы всё равно сможете увидеть звёздное небо.

Настойчивость и одержимость — грань между ними не так уж и велика, поэтому людям нужно с ясным умом определять меру между ними. Например, не следует быть одержимым, не стоит цепляться за что-то, пытаясь контролировать события, иначе в результате часто оказываешься под их контролем, что нарушает изначальную ясность и свободу твоего внутреннего мира. Научиться отпускать и отказываться от привязанностей, не поддаваться их контролю — возможно, тогда всё станет гораздо проще и легче. Поэтому, отказавшись от каждой несущественной, но сковывающей вас привязанности, научившись «не привязываться», вы, возможно, обретете более чёткую цель в жизни, ваша жизнь станет ярче, а жизненный путь — более гладким и беспрепятственным.

В глубине человеческой души, помимо привязанностей, порой таятся эгоистические желания. Эгоистическая жадность подобна яду, который разъедает душу и становится убийцей, властвующим над человеком.

Когда-то два очень близких друга решили вместе отправиться в далекое путешествие. Они взвалили рюкзаки на плечи, устремились в путь, не зная усталости, и поклялись, что не вернутся, пока не достигнут цели.

Они шли и шли, и спустя два года встретили седовласого старика. Старик выслушал их рассказ и, увидев, как они устали, с глубоким троганием сказал им: «Отсюда до места, куда вы направляетесь, осталось ещё десять дней пути, но, к сожалению, на этом перекрёстке мне предстоит расстаться с вами. И прежде чем мы расстанемся, я хочу подарить каждому из вас по одному подарку! Однако один из вас должен сначала загадать желание — тогда его желание сразу же сбудется; а второй получит вдвое больше того, что загадал первый».

Услышав это, один из них подумал про себя: «Замечательно! Я уже придумал, о чём попрошу, но я не могу загадывать первым — так я останусь в накладе. Пусть он загадает первым». А другой тоже думал так же: «Как я могу загадывать первым и позволить ему получить вдвое больше подарков?»

Оба начали вежливо отговаривать друг друга: «Ты загадывай первым!» «Ты старше меня, загадывай первым!» «Нет, это ты должен загадывать первым!»

Ни один из них не хотел загадывать желание, и в конце концов оба потеряли терпение, и атмосфера мгновенно стала напряжённой. «Чего ты вытворяешь?» «Загадывай первым!» «Почему ты не загадываешь первым, а заставляешь меня? Я ни за что не буду первым!» В конце концов один из них, разгневанный, громко закричал: «Эй, ты настоящий неблагодарный! Если ты сейчас же не загадаешь желание, я сломаю тебе твои собачьи ноги и задущу тебя!»

Увидев, что его друг не только перестал с ним разговаривать, но и стал угрожать, тот подумал: «Если ты безжалостен, то и я буду безжалостен; то, чего я не могу получить, не получишь и ты». Итак, он решился и злобно проговорил: «Хорошо, я загадаю желание первым! Я хочу... чтобы у меня ослеп один глаз!»

В мгновение ока у этого человека ослеп один глаз, а в то же самое время его друг сразу ослеп на оба глаза!

Конец этой истории мог бы быть счастливым, но из-за эгоизма обоих мужчин она обернулась трагедией.

Эгоистичные люди всегда стремятся заполучить больше, чем другие, но в итоге теряют всё, что по праву принадлежало им, и страдают от собственных поступков, навлекая на себя беду — всё это из-за алчности!

На жизненном пути некоторые люди, идя вперёд, стремятся накопить материальные богатства, складывая всё подряд в мешок, который носят за спиной. Постепенно их эгоизм становится всё сильнее: они считают, что всё им нужно и всё должно принадлежать им, а то, чего у них нет, они пытаются заполучить любыми средствами, не выбирая способов. Возможно, эти люди приобретают всё больше материальных благ, но в то же время эти тяжёлые «богатства» гнут их спину и разъедают их прекрасную душу.

Поэтому я хочу посоветовать людям: когда вы скрупулёзно ссоритесь с другими из-за ничтожной выгоды, подумайте сначала, что важнее — деньги, которые вы, возможно, получите, или дружба, которую вы можете из-за этого потерять. Взвесьте все «за» и «против», и, возможно, вы не совершите неразумного поступка.

Энни — женщина средних лет, в молодости она изучала литературу в одном из нью-йоркских университетов. Её познакомили с профессиональным писателем, и она помогала ему редактировать серию рассказов, которые он уже написал. До этого Энни несколько раз меняла работу и жила в бедности. Шесть месяцев назад она в очередной раз осталась без работы.

Увидев Энни, писатель решил дать ей шанс попробовать себя в роли редактора: он согласился передать ей на редактирование три рассказа и заплатить за это 8000 долларов.

Закончив редактирование одного рассказа, Энни начала задумываться, что, возможно, её труд оценивается слишком низко, и она хотела бы зарабатывать больше. Она предложила перейти с оплаты за штуку на оплату по часам. Писатель сказал: «Если ты сможешь точно фиксировать своё рабочее время, я соглашусь на это и буду платить тебе 25 долларов в час». Энни была очень рада, ведь на предыдущих работах она никогда не получала столько денег.

Энни приступила к редактированию романа. Вскоре она осознала, что, вычитая время на бытовые дела и разные мелочи, она тратила на работу 10 часов. По таким подсчётам, редактор зарабатывала на каждом романе гораздо меньше, чем при прежней сдельной оплате. Она поняла, что просто «подставила себе подножку», и решила вновь пересмотреть условия с писателем. Энни сердито крикнула писателю: «Я в убытке!» Ей казалось, что это несправедливо. Но писатель не смог простить её эгоизма и в конце концов прекратил сотрудничество.

Тот, кто думает только о своей личной выгоде, не заботится о других и не испытывает к ним благодарности, всегда навлекает на себя беду и даже может попасть в тщательно расставленную им самим ловушку и пожинать плоды своих поступков. Поэтому человек ни в коем случае не должен придавать слишком большого значения материальным благам, не должен стремиться извлечь из всего максимальную выгоду, а должен понимать, что дружба и доброта важнее алчности, и не позволять своему сердцу быть скованным жадной наживы, чтобы не упасть в бездну алчности.

Гэн Цзюйчао, глава Управления по транспортировке соли в провинциях Лянхуай эпохи династии Мин, был безразличен к славе и богатству и вел себя в управлении честно и неподкупно; он безоговорочно отклонял все просьбы об оказании личных услуг и подарки. В повседневной жизни он не общался с влиятельными и богатыми людьми, а в свободное от служебных дел время курил ладан и читал книги.

Он говорил: «Для чиновника ближе всего народ; если же действовать в соответствии с просьбами и просьбами чиновничьей среды, то народ пострадает. Во всём есть своё «да» и «нет», как же можно из-за личных интересов отказываться от справедливости?» О его честности знали даже женщины и дети.

Однажды Гэн Цзюйчао, стоя у берега, с восхищением воскликнул: «Как же чиста эта вода!» Стоявший рядом мальчик ответил ему: «Чистота речной воды не сравнится с чистотой вашего нравственного облика!»

Впоследствии Гэн Цзюйчао стал образцом для подражания для чиновников и простого народа по всей стране, был назначен главным цензором, ответственным за соблюдение дисциплины среди чиновников, а затем занял пост министра.

У каждого человека есть желания, главное — уметь их сдерживать; у каждого есть личные интересы, но нужно научиться их контролировать. Человек с высокими моральными принципами и добродетелями способен укротить этих двух «неукротимых коней» — «желания» и «личные интересы».

Бескорыстная помощь другим — источник счастья

Британская газета «The Sun» однажды провела конкурс с призами под названием «Какие люди самые счастливые?». По итогам конкурса из более чем 80 000 присланных писем были отобраны следующие четыре лучших ответа.

Во-первых, художник, только что завершивший свою работу и напевающий себе под нос, любуясь своим творением;

во-вторых, ребёнок, строящий замок из песка;

в-третьих, мать, купающая младенца;

в-четвертых, хирург, который после тяжелой операции наконец спас жизнь пациента, находившегося в критическом состоянии.

Из первого ответа мы понимаем, что для счастья человеку необходимо иметь работу, обеспечивать себя и вносить вклад в общество; второй ответ говорит нам, что для счастья нужно обладать воображением и быть полным надежды на будущее; третий ответ учит нас, что для счастья в сердце должна быть любовь, особенно та бескорыстная любовь, которая не рассчитывает на вознаграждение; четвертый ответ показывает, что для счастья необходимо обладать способностями и умением помогать другим с радостью.

Человеку, обладающему всеми четырьмя вышеперечисленными способностями, мир подарит самую чудесную награду, ведь, как говорится: «Дари радость другим — и сам будешь счастливым».

Жил-был король, который очень любил своего сына и всегда искал способы удовлетворить все его желания. Но даже несмотря на это, его сын целыми днями ходил с нахмуренными бровями и печальным выражением лица. Тогда король объявил награду за поиск мудрого человека, способного принести счастье его сыну.

Однажды в королевский дворец пришёл великий волшебник и сказал королю, что знает способ, как порадовать принца. Король с радостью ответил ему: «Если ты сможешь порадовать принца, я выполню все твои просьбы».

Волшебник отвел принца в потайную комнату, написал что-то белым веществом на листе бумаги, передал его принцу, а затем велел ему войти в темную комнату, зажечь свечу и пристально наблюдать за изменениями на листе — там появится «рецепт счастья».

Принц последовал указаниям волшебника. Когда он зажег свечу, в свете пламени он увидел, как белые буквы на листе превратились в красивый зелёный шрифт: «Каждый день делай для других одно доброе дело!»

Следуя этому рецепту, принц каждый день совершал один добрый поступок, и когда он видел, как люди улыбаются ему и благодарят, он был безмерно счастлив. Вскоре он стал самым счастливым человеком в стране: каждый день его брови расправлялись, а на лице сияла улыбка.

На самом деле, помогая другим, человек неосознанно вкладывает в это свои эмоции, а те, кому ты помог, навсегда запоминают твою помощь и ищут возможность отплатить тебе в будущем.

Поэтому, когда другие сталкиваются с болью или несчастьем, ни в коем случае нельзя оставаться равнодушным наблюдателем, а нужно, насколько это в ваших силах и возможностях, проявить сочувствие и оказать помощь. Такая искренняя теплота не только согревает других, но и приносит радость самому себе, ведь дарить и отдавать доставляет больше счастья, чем бездушное равнодушие или постоянное требование.

Два опытных рыболова пришли на пруд порыбачить и вскоре получили богатый улов. Внезапно к пруду подошло более десяти туристов, которые тоже начали ловить рыбу. Неожиданно для них, как ни старались, у них ничего не клевало.

Один из этих двух мастеров рыбалки был замкнутым человеком, не любившим общаться с другими и предпочитавшим наслаждаться рыбалкой в одиночестве; другой же был человеком не только отзывчивым, но и любящим заводить друзей.

Видя, что туристы не могут поймать ни одной рыбы, общительный мастер предложил: «Давайте так! Я научу вас ловить рыбу. Если вы освоите мои секреты и поймаете рыбу, то за каждые десять пойманных рыб отдавайте мне одну, а если меньше десяти — ничего не нужно».

Туристы с радостью согласились. Так этот отзывчивый мастер рыбалки посвятил всё своё время обучению рыболовов, и в итоге получил целую корзину рыбы, а также познакомился с большой группой новых друзей. При этом туристы то и дело обращались к нему «учитель», «учитель», и он пользовался большим уважением. А другой мастер рыбалки, приехавший вместе с ним, так и не смог испытать эту радость от помощи другим.

Поэтому, чтобы обрести счастье, бескорыстно помогайте другим или протягивайте им руку помощи — и, конечно же, как помощь, так и поддержка могут обернуться личной выгодой!

Маленький жест доброты обязательно окупится

В психологии существует «эффект взаимности», который гласит, что, получив благодеяние, нужно отплатить за него, потому что тот, кто с радостью помогает другим, не только создает гармоничные межличностные отношения, но и закладывает основу для получения помощи в будущем. Это «железный закон» межличностного общения, означающий, что люди поддерживают психологическое равновесие друг с другом, что способствует дальнейшему развитию отношений.

Согласно «эффекту взаимности», в межличностных отношениях вполне естественно отплачивать другому за то, что он сделал для тебя, хотя, конечно, в рамках этой концепции существует значительная гибкость в выборе способа воздаяния. Возможно, даже небольшая «услуга» в будущем приведет к тому, что другой человек отплатит тебе в несколько раз больше.

Проще говоря, «эффект взаимности» заключается в том, что помощь и ответная услуга несут взаимный характер.

Послушайте одну трогательную историю, которая произошла в США.

В одну снежную ночь мистер Браун ехал один на машине домой, но, к его удивлению, автомобиль заглох посреди безлюдной пустоши. Когда он, не зная, что делать, в панике, замерзший, голодный, разгневанный и раздраженный, ругался на эту проклятую погоду, мимо как раз проезжал молодой человек. Узнав о беде Брауна, он сразу же достал трос, привязал им обе машины и отбуксировал сломавшуюся машину в ближайший город для ремонта. Браун не мог выразить словами свою благодарность этому молодому человеку и тут же достал деньги в знак благодарности, но тот, улыбаясь, покачал головой и отказался. Он сказал: «Я сделал это не ради вознаграждения. Если вы действительно хотите отблагодарить меня, просто выполните одну мою просьбу». Браун с легким удивлением пристально посмотрел на молодого человека.

Молодой человек сказал Брауну: «Надеюсь, что в будущем, когда ты встретишь человека, нуждающегося в помощи, ты сможешь помочь ему, насколько это в твоих силах. А если он, как и ты сейчас, захочет отблагодарить тебя, пожалуйста, передай ему то, что я тебе сейчас сказал — это будет для меня лучшей благодарностью». Браун ошеломился, перестал ругать свою несчастную судьбу, и в его душе поднялась волна тепла.

Время летело незаметно, и в мгновение ока прошло более двадцати лет. За эти годы Браун ни разу не забыл о своём обещании молодому человеку: всякий раз, когда он встречал человека, нуждающегося в помощи, он без колебаний приходил ему на помощь, а когда получатель помощи хотел отблагодарить его, он всегда повторял те слова, которые когда-то сказал ему тот молодой человек.

Постоянно помогая другим, Браун глубоко проникся истиной того, что радость — в помощи ближним, и чувствовал, что его жизнь наполнена смыслом и радостью.

Однажды Браун в одиночку вышел в море на лодке, чтобы порыбачить, но, к несчастью, попал в быстро набравшую силу морскую бурю. Лодка не выдержала ударов больших волн и перевернулась. Браун, обхватив спасательный круг, дрейфовал в море сутки, пока его наконец не вынесло на безлюдный остров.

Через несколько дней молодой человек, приехавший на рыбалку в окрестности этого необитаемого острова, обнаружил Брауна, который находился в смертельной опасности, и спас его. В знак благодарности за спасение Браун предложил молодому человеку значительную сумму денег, но тот ответил: «Не нужно этого. Просто в будущем, когда вы встретите людей, нуждающихся в помощи, старайтесь помочь им по мере возможности и попросите их, как и вы, научиться помогать тем, кто в этом нуждается — это будет для меня лучшей благодарностью».

«Это и будет лучшей благодарностью для меня.» Какая знакомая фраза! Эти слова мгновенно наполнили глаза Брауна слезами, и он вдруг понял: оказывается, все эти двадцать с лишним лет он думал, что помогает другим, а на самом деле помогал только себе. Доброе намерение помогать людям передавалось из рук в руки, и спустя много лет, словно колесо, вернулось к нему. Если бы в этом мире не было стольких людей, совместно передающих это доброе намерение и любовь, он, возможно, не был бы спасён сегодня.

Да, лучшая благодарность другим — это помощь другим. Каждый нуждается в помощи других, а другие тоже нуждаются в помощи других.

Есть ещё одна трогательная история:

Двадцать лет назад он был ещё совсем молод и жил в горной местности на юге страны. Поскольку его семья была очень бедной, он одновременно работал и учился; его положение было весьма тяжёлым, и порой ему с трудом удавалось обеспечить себе триразовое питание.

Однажды днём, когда уже приближалось время ужина, он был в угнетённом настроении: его однокурсники обсуждали, куда бы сходить и как бы хорошо покушать, и спрашивали, не хочет ли он пойти с ними, но он отмазался, сказав, что у него дела. Когда однокурсники ушли, он крепко сжал в руке несколько юаней, оставшихся у него в кармане — этих денег не хватило бы даже на самую дешёвую порцию еды.

На закате он всё ещё бродил в одиночестве по улицам. Чтобы не встретить знакомых, он свернул в переулок и стал ждать у входа в небольшую закусочную. Закусочная открылась совсем недавно, вывеска выглядела совсем новой. Только когда все посетители разошлись, он, сконфуженно опустив глаза, вошёл внутрь. Склонив голову, он тихо сказал хозяину: «Пожалуйста, дайте мне миску белого риса, спасибо!»

Увидев, что он не выбрал блюдо, хозяин удивился, но не стал задавать лишних вопросов и сразу наполнил ему полную миску белого риса. Он про себя вздохнул с облегчением, достал деньги и, снова смущаясь, спросил: «А у вас есть суп? Я бы хотел полить им рис».

Хозяйка принесла овощной бульон и с улыбкой сказала: «Не беспокойтесь, ешьте на здоровье, бульон бесплатно».

Доев до половины, он вспомнил, что суп для овощей бесплатный, и заказал ещё одну миску риса. «Одной миски не хватило? На этот раз я наложу вам побольше», — радушно ответил хозяин. «Нет, я хочу забрать его с собой, чтобы завтра пообедать».

Услышав это, хозяин зашел на кухню и через некоторое время вышел с контейнером для еды. Взяв контейнер, мальчик почувствовал, что он тяжелый, и бросил взгляд на хозяина. Тот с улыбкой сказал ему: «Держись, до завтра!» В этих словах проскальзывало приглашение мальчика зайти завтра снова пообедать в заведении.

Вернувшись домой, мальчик обнаружил, что в тяжёлой коробке под белоснежным рисом лежала большая ложка фирменного мясного соуса и одно вареное яйцо — коробка была наполнена радушием и заботой хозяина.

Когда мальчик ушёл из закусочной, хозяйка с недоумением спросила мужа: «Я понимаю, что он ещё студент и живёт в бедности, поэтому ты и захотел ему помочь. Но почему ты не положил мясной соус и вареное яйцо прямо на рис, а спрятал их под ним?» Хозяин ответил жене: «Если бы он сразу увидел, что в белом рисе есть добавки, он, возможно, подумал бы, что мы ему милостыню даем. Разве это не ущемило бы его самолюбие? В следующий раз ему наверняка будет неловко прийти снова. А если он будет ходить в другие заведения и есть только белый рис, откуда ему взять силы на учебу?»

С того дня мальчик почти каждый вечер приходил в закусочную, съедал там миску белого риса, а ещё одну брал с собой. Конечно, под той миской, которую он уносил с собой, каждый день скрывался свой секрет. Позже он окончил школу и в течение следующих двадцати лет больше ни разу не приходил в эту закусочную.

Однажды супруги-владельцы, которым уже подходило к пятидесяти, получили уведомление о сносе их заведения. Они уже собирались искать новое место, как вдруг к ним заглянул человек в дорогом брендовом костюме. «Здравствуйте, я заместитель генерального директора такой-то компании. Наш генеральный директор поручил мне пригласить вас обоих. Мы хотим, чтобы вы открыли в нашей компании ресторан самообслуживания. Все оборудование и материалы будут предоставлены за счет компании, вам нужно будет только готовить блюда. Что касается прибыли, то вы и компания будете делить её пополам».

Супруги были совершенно озадачены: «Кто генеральный директор вашей компании? Откуда он нас знает и почему хочет нам помочь?» «Вы — великие благодетели и хорошие друзья нашего генерального директора. Он больше всего любит маринованные яйца и мясной соус из вашего заведения».

Так, спустя двадцать лет, он вновь встретил эту супружескую пару, которая когда-то бескорыстно помогла ему. Сейчас он уже давно не тот студент, который беспокоился о том, где взять еду на три раза в день: благодаря собственным усилиям он успешно построил свое деловое империя. Но если бы тогда не поддержка и помощь владельцев заведения, ему, возможно, с трудом удалось бы даже закончить учебу. Добившись успеха, он все это время молча следил за судьбой этой супружеской пары, ожидая возможности отплатить им за добро.

В жизни мы всегда сталкиваемся с теми или иными трудностями. Если в момент неудачи вам когда-либо помогали другие люди, обязательно запомните это навсегда и постарайтесь найти способ отплатить им, а также всегда сохраняйте в сердце желание помогать другим — это приносит радость и вам самим.

На Центральном вокзале в Нью-Йорке работал веселый грузчик — афроамериканец, чье настоящее имя никто не знал, поэтому его называли «Красная шапка № 42».

Однажды утром, когда он вышел на платформу вокзала, он внезапно заметил там инвалидное кресло, в котором сидела пожилая женщина, опустив голову и с грустью вытирая слёзы. Он сразу подошёл к ней и мягким, радостным голосом сказал: «Доброе утро, мадам. Чем я могу вам помочь?»

Пожилая женщина на мгновение замерла, затем подняла голову и слегка улыбнулась. «Мадам, эта шапочка, которую вы носите, просто идеально подходит к вашему наряду». «Вы меня хвалите?» «Да».

Пожилая женщина с извиняющимся оттенком в голосе сказала: «Простите, что вы видели, как я плакала». «Ничего страшного. Если у вас на душе тяжело, плачьте, как хотите — так станет немного легче». «Знаете ли вы? У меня очень серьезная травма спины... Вы знаете, что такое боль?»

«Красная шапка № 42» наклонился, чтобы пожилая дама могла посмотреть ему в глаза: «Мадам, посмотрите, мой левый глаз — искусственный. В молодости я получил травму, и когда его удаляли... эта режущая боль была просто невыносимой!»

«И что ты делал?» «Мне оставалось только молиться Небесам!» «Молиться? Ты просил Небеса избавить тебя от боли?» «Нет! Я просто просил Небеса дать мне силы, чтобы я смог это вытерпеть». Поезд подъехал к платформе, и «Красная шапка № 42» отвез пожилую женщину на инвалидной коляске в вагон. На этом дело и закончилось.

Примерно через полгода, когда «Красная шапка № 42», как обычно, помогал пассажирам с багажом на перроне, вдруг услышал объявление: «“Красная шапка № 42”, “Красная шапка № 42”, пожалуйста, подойдите в кабинет начальника станции, вас ищут».

Когда «Красная шапка № 42» вошёл в кабинет начальника станции, он увидел очень милую молодую женщину. Увидев «Красную шапку № 42», она сразу же встала, почтительно поклонилась ему и сказала: «Не знаю, помните ли вы, как полгода назад на этой платформе вы помогли пожилой женщине в инвалидном кресле. В тот момент, когда она была опечалена и страдала, ваши нежные слова утешения и поддержки оказали ей огромную помощь. С

того дня, как она вернулась домой, она полностью изменилась: перестала жаловаться на судьбу и винить других, перестала плакать и грустить, каждый день была в приподнятом настроении, чем заразила и нас, своих близких, и наполнила дом солнечным светом. На прошлой неделе она мирно ушла из жизни, и перед смертью неоднократно просила меня лично прийти на Центральный вокзал, чтобы выразить благодарность и почтение её благодетелю — господину «Красная шапка № 42».

Быть готовым помочь, проявлять доброту, делать больше полезного для других, вносить свой скромный вклад в благо общества — это то, что каждый из нас может сделать в меру своих возможностей, и это — благородный поступок.

Глава 2. Не придавать значения победам и поражениям, не позволять эмоциям контролировать душу

Радоваться победе, не унывать при поражении

Жизнь похожа на игру: бывают и победы, и поражения. Победа, естественно, наполняет сердце радостью, но при поражении не стоит слишком унывать. Нужно правильно относиться к успехам и неудачам, радоваться победе и не переживать из-за поражения — вот что значит быть мудрым человеком в жизни.

Американский профессор Колер однажды провёл следующий эксперимент по зрительному различению цыплятами: он накрыл зёрна двумя листами бумаги — один был светло-серого цвета, а другой — тёмно-серого. Если цыплёнок клювём касался зёрен под светло-серой бумагой, ему позволяли их съесть; если же он касался зёрен под тёмно-серой бумагой, ему не позволяли их съесть.

Регулярно меняя цвета листов бумаги, закрывающих зерно, и проводя большое количество экспериментов, было обнаружено, что цыплята клюют только зерно, находящееся под листом светло-серого цвета. Если заменить лист тёмно-серого цвета на лист светло-серого, цыплята соответственно изменяют своё поведение и переключаются на этот лист в поисках зерна.

Кёлер считал, что цыплёнок реагирует не на конкретный стимул, а на относительные отношения между объектами в данной ситуации. Это всего лишь инстинкт низших животных, а у человека, как высшего животного, такое явление, конечно же, не наблюдается. Это и есть знаменитый в психологии «эффект Глитаса». Он говорит нам, что люди, заикланные на победе и поражении, подходят к решению проблем так же, как цыплёнок, клювающий только зерно под светло-серой бумагой: они рассматривают вопрос односторонне, не могут смотреть на ситуацию в целом и поэтому учитывают только одну сторону — либо победу, либо поражение, либо приобретение, либо утрату. Однако сиюминутная победа или поражение на самом деле не означают окончательного результата; если не учитывать общую картину и действовать под влиянием эмоций или придирается к личным обидам, это с большей вероятностью приведёт к окончательному поражению.

У древних китайцев была такая мудрая поговорка: «Не судите о герое по его успехам и неудачам». Пройти свой жизненный путь, не встречая препятствий, — это идеал, к которому стремится каждый человек. Однако в жизни человека неизбежно случаются различные неудачи и поражения; реальная жизнь требует от нас прохождения через различные проблемы и даже неудачи. Поэтому мы должны быть психологически готовы к различным испытаниям: побеждая, радоваться победе, но не гордиться ею; проигрывая, не расстраиваться и не унывать, а тщательно проанализировать ситуацию и найти решение, ведь ни победа, ни поражение не означают, что жизнь подошла к концу. Конечно, не стремиться к победе или поражению не означает пассивного ухода от мира; многие люди, поступая так, диалектически относятся к победам и поражениям с оптимистичным и широким взглядом на жизнь — это мудрые люди.

История о пари на пирожки, возможно, даст нам некоторое вдохновение.

Жил-был один дзенский мастер, который любил играть с детьми из соседних деревень. Однажды мастер договорился с одним из детей сыграть в игру на победу или поражение, по условиям которой в случае проигрыша он должен был купить пирожки в качестве награды сопернику. Мастер сказал: «Я — большой петух». Ребёнок ответил: «А я — червяк». Тогда дзен-мастер изобразил петуха, бросающегося на добычу, и сказал: «Большой петух съедает червяка! Я выиграл». Ребёнок не сдался и ответил: «Я — летающий червяк, разве я не могу

улететь? Ты не сможешь меня поймать, как же ты можешь выиграть?» В результате дзен-мастер признал своё поражение и отвёл ребёнка, чтобы купить ему пирожки.

Почему дзенский мастер признал своё поражение? Потому что, когда он представлял собой петуха, а его соперник — червяка, и между ними завязался спор, то, согласно обычной логике, борьба должна была закончиться победой одного из них. Петух клюёт червяка, а червяк, в свою очередь, может запрыгнуть на гребень петуха и укусить его; если так будет продолжаться — то, конечно, червяк не сможет победить петуха. Однако наивный и невинный ребёнок дал ответ «просто улететь», что показывает: победа и поражение не обязательно означают установление превосходства одного над другим. Мудрый человек радуется победе и остаётся счастливым даже в поражении.

Но почему же в реальности большинство людей всегда так серьезно относятся к победе и поражению и во всём стремятся одержать верх? Некоторые люди всю жизнь всеми силами и любыми средствами стремятся «завоевать» победу: в учебе они убеждают себя, что должны быть первыми, на работе борются за полную премию, а после выхода на пенсию стремятся, чтобы их дети превосходили детей других. Вся жизнь таких людей проходит в борьбе с другими за победу, в страхе «отстать». Такие люди становятся рабами победы и поражения, упуская из виду то, что действительно важно в жизни.

Победа и поражение — это понятия, которым придают значение другие люди; а если считать их важными, то это зависит от личного взгляда и психологического настроения. Поэтому, если человек придает победе и поражению разное значение, то поражение станет источником беспокойства, а победа — источником давления.

Не стоит слишком заикливаться на победах и поражениях: если вы действительно будете придавать этому значение, то даже незначительное «отставание» от других доставит вам невыносимые страдания. А не придавать значения победам и поражениям — вот в чём заключается мудрость. Человек, способный отпустить победы и поражения, сможет спокойно и беззаботно наслаждаться жизнью.

Стремление к превосходству не обязательно означает, что вы должны быть правы во всём или превосходить других во всём; признание ошибки не обязательно означает потерю «лица», а, напротив, закладывает основу для создания хорошего имиджа. Если каждый будет смело признавать свои ошибки и брать на себя ответственность за свои поступки, это не только устранил барьеры и недопонимание между людьми, но и позволит завоевать уважение окружающих.

Су Дунпо и Цинь Шаою — всемирно известные великие литераторы, обладавшие выдающимся талантом; они часто ведут бесконечные споры о науке и философии, ни один из них не уступая другому.

Однажды, когда они обедали вместе, мимо прошел человек, который, судя по всему, не мылся уже много дней и был весь покрыт вшами. Су Дунпо сказал: «Какой грязный человек! У него от грязи на теле даже вши завелись!» Цинь Шаою, однако, не согласился с ним и ответил: «Я так не думаю. Эти вши, очевидно, выросли из ваты!»

Так как оба великие литераторы придерживались своих точек зрения и не могли прийти к согласию, они решили обратиться к дзенскому мастеру Фоинь, чтобы тот вынес справедливый вердикт и определил, откуда же на самом деле берутся вши, и договорились, что проигравший оплатит банкет. Стремясь к победе, Су Дунпо тайком отправился к чань-мастеру Фо-Инь и попросил его обязательно помочь ему. Но вскоре после этого Цинь Шаоюй тоже тайком пошёл к чань-мастеру за помощью, и Фо-Инь согласился помочь обоим.

Когда оба, считая победу уже обеспеченной, с облегчением стали ждать вердикта, дзен-мастер вынес решение: «Голова вши рождается из грязи, а ноги — из ваты». Услышав это, оба поняли тонкость суждения дзен-мастера. На самом деле чань-мастер Фо-Инь просто выступил в роли «миротворца»: изменив угол зрения, он искусно объединил точки зрения Су Дунпо и Цинь Шаою, чтобы они не продолжали бесконечно спорить по этому поводу.

Кто-то говорит: «Отбрось мысли о победе и поражении — и ты победишь». А кто-то говорит: «Победа или поражение в соревновании — это лишь мгновение; по-настоящему признание пользуется тот, кто вносит наибольший вклад в жизнь других и живёт наиболее ярко». Поэтому иногда, когда человек думает только о том, чтобы «выиграть», он, напротив, терпит ещё более сокрушительное поражение.

В одном из забегов на длинную дистанцию в финальную стадию вышли более десяти человек, тщательно отобранных из числа участников. Однако призовых мест было всего три, поэтому борьба за них развернулась особенно ожесточённая.

После выстрела стартового пистолета участники один за другим вылетели вперед, словно стрелы, выпущенные из лука. Один из бегунов на протяжении всей дистанции уверенно лидировал, но прямо перед финишем он внезапно задрожал и едва не упал на землю. Из-за этой небольшой оплошности он в итоге занял лишь четвертое место, упустив медаль. При этом он еще и подвергся насмешкам со стороны бегунов, показавших худшие результаты, чем он.

«Какое же разочарование — показать такой результат, который ничем не отличается от последнего места», — сказали злоязычные люди.

«Если бы он только продержался ещё чуть-чуть, а то потерпел неудачу в самый последний момент!» — сказал терпеливый человек.

На самом деле, тому участнику было уже очень тяжело. Однако, несмотря на то, что некоторые смеялись над ним, он выглядел совершенно спокойным и не проявил ни малейшего признака огорчения.

«Разве ты ничуть не сожалеешь о своей ошибке?» — с недоумением спросил его кто-то. «Конечно, сожалею, но это не имеет значения. Ошибка произошла из-за того, что я слишком переживал за исход соревнования, что привело к психологическому напряжению. Но этот турнир стал для меня горьким уроком. Хотя я и не завоевал призового места, я получил самый ценный жизненный опыт, и в будущих соревнованиях я обязательно победю!»

Неудача ни для кого не является поводом для радости, поэтому большинство людей, сталкиваясь с неудачей, испытывают уныние, разочарование и даже психологическую травму, а этот страх, рождающийся в сердце, овладевает ими, и «отступать перед трудностями» — лучшее выражение их страха перед неудачей.

Но в жизни ни у кого не бывает только гладких путей: разве поражение означает, что ты больше никогда не сможешь подняться? Человеку всегда приходится сталкиваться с неудачами, и неудача сама по себе не страшна; страшно то, что из-за неудачи человек отказывается от стремления к успеху. Когда человек смотрит в лицо неудаче, он обнаруживает, что путь к успеху лежит прямо перед ним.

Нет вечного поражения, как нет и вечного успеха. Умение сохранять спокойствие и широту взглядов перед лицом победы или поражения гораздо важнее и ценнее, чем получение наград и почестей. Ведь только тот, кто относится к победам и поражениям с легкостью, кто умеет и выигрывать, и проигрывать, сможет по-настоящему добиться успеха в жизни.

Скромность ведёт к победе, гордыня — к поражению

Многие читали знаменитую книгу «Воспитание Карла Витта», написанную в 1818 году и являющуюся одним из самых ранних в мире трудов, посвящённых раннему образованию.

Карл Витт родился с умственными ограничениями, но его отец, старый Витт, применил необычный метод воспитания, благодаря которому маленький Витт уже в 8 лет владел пятью языками: немецким, французским, итальянским, латинским и греческим. Кроме того, он был хорошо осведомлён в зоологии, ботанике, физике и химии, а особенно преуспевал в математике.

В возрасте 9 лет юный Витт поступил в Гёттингенский университет. Еще не достигнув 14 лет, он получил степень доктора философии, а в 16 лет — степень доктора юридических наук и был назначен профессором права в Берлинском университете.

Видя перед собой столь выдающегося гения, отец, старый Витт, уделял особое внимание воспитанию в сыне скромности: он запрещал кому бы то ни было хвалить своего сына, опасаясь, что в ребенке зародится гордыня и самодовольство, что может разрушить всю его жизнь.

Почему отец поступал так? Потому что он прекрасно понимал психологию своего сына: мальчик был действительно слишком одарённым, а слишком одарённые дети зачастую не выдерживают похвалы — чрезмерная похвала может привести к появлению у них чувства гордыни и самодовольства. Поэтому в повседневной жизни он сознательно избегал хвалить сына и постоянно учил его скромности.

Скромность — это основная черта человека, а гордыня — это психологическое состояние высокомерия и самонадеянности, вызванное слишком высокой оценкой себя или слишком низкой оценкой других.

Существует мультфильм «Гордый генерал», известный практически всем, от мала до велика. В нём рассказывается о генерале, который когда-то был непобедимым в сто сражениях. Каждый день он тренировался в боевых искусствах и точил копье: его мастерство становилось всё выше, а копье — всё острее. Он побеждал в каждом сражении, и это породило в нём чувство гордости — он считал, что его мастерство не имеет себе равных во всём мире и что у него нет соперников. Позже он начал расслабляться, убрал оружие в арсенал, отпустил лошадей пастись на южных горах и целыми днями пил и веселился.

Внезапно однажды прибежал солдат с вестью, что вражеская армия приближается к границе и уже стоит у стен города. Полководец поспешно выступил на сражение, но, к его удивлению, копье было покрыто ржавчиной, а лошадь не могла мчаться, и уже в первом же раунде он был взят в плен.

Скромность — это открытость, отсутствие преувеличения своих способностей или ценности, отсутствие хвастовства или самонадеянности, отсутствие опрометчивости или упрямства. Скромный человек должен рассматривать проблемы с точки зрения других и уметь контролировать себя — только так отношения могут становиться всё более гармоничными.

Иероглиф «я» в китайском языке представляет собой сочетание иероглифов «рука» и «копье»; в древнем значении он означал «каждый человек держит в руке меч, копье или другое оружие». Если в общении два человека не уступают друг другу, в конце концов это обязательно приведёт к спору, в котором оба останутся в проигрыше.

Жил-был один купец, полный амбиций, но он часто был недоволен тем, что несколько его сделок приносили небольшую прибыль. Чтобы избавиться от уныния, он обратился за советом к одному мудрецу.

Мудрец достал бутылку и попросил купца наполнить её камнями. Когда бутылка была полна, мудрец спросил: «Можно ли наполнить ещё?» Купец ответил: «Больше не поместится». Тогда мудрец принёс немного мелких камешков и насыпал их в бутылку — оказалось, что в ней ещё много места. Мудрец снова спросил купца: «Можно ли наполнить ещё?» Купец подумал немного, посмотрел на мудреца и с колебанием ответил: «Наверное, больше не поместится?» Мудрец улыбнулся и насыпал в бутылку мелкий песок, и в результате туда поместилось ещё много песка. Закончив, мудрец спросил купца: «Можно ли ещё что-нибудь положить?» Купец не ответил сразу, долго размышлял, а потом уверенно сказал: «Больше ничего не поместится». Мудрец налил немного воды и попросил купца вылить её в бутылку; естественно, туда поместилось ещё много воды.

Купец был глубоко вдохновлён и с радостью поблагодарил мудреца и попрощался с ним. Вернувшись домой, дела купца действительно пошли в гору. Но спустя несколько лет купец снова нашёл того мудреца и сказал: «С тех пор, как вы дали мне наставление, мои дела идут всё лучше и лучше, но у меня ещё долгая жизнь впереди, и я не могу останавливаться на достигнутом, иначе вторая половина моей жизни не пройдет ли впустую?»

Мудрец кивнул, высоко оценив его стремление к самосовершенствованию, а затем снова достал бутылку и попросил купца наполнить её так же, как во время их предыдущей встречи. Купец быстро наполнил бутылку: сначала камнями, затем галькой, песком и, наконец, водой. В этот момент мудрец задал купцу старый вопрос: «Можно ли наполнить её ещё?»

Купец нахмурился — он не понимал, почему снова задаётся тот же вопрос, — и ответил: «Вода — это самое мелкое, что есть, и в промежутки между капельками воды уже ничего не поместится». Мудрец снова спросил: «Можно ли наполнить ещё?» Торговец уже не мог придумать, что ещё можно было бы положить в бутылку, и был вынужден покачать головой. Тогда мудрец взял бутылку, высыпал из неё всю воду, песок, гальку и камни, а затем снова спросил торговца: «А теперь можно что-нибудь положить?» Глядя на пустую бутылку, торговец внезапно всё понял.

Человек должен всегда сохранять скромность в сердце: тогда, добившись успеха, он будет на одну долю трезвее и на одну долю менее увлечен собственными достижениями; скромный человек готов склонить голову, учиться у других и с открытым сердцем принимать критику и замечания; скромный человек, независимо от того, занимает ли он высокий пост или находится на обычном месте, всегда проявляет инициативу в делах, не ограничиваясь узким кругозором; он уважает других, доброжелательно относится к ним и поэтому пользуется большой популярностью.

Человек не может контролировать «длину» своей жизни, но может контролировать «широту» своей скромности. Чтобы обрести душу, широкую как долина, важнее всего быть скромным и осторожным: скромность способствует личному росту, помогает заводить друзей, делает жизнь счастливой и способствует успеху в карьере.

В этой жизни не стоит быть чрезмерно строгим к себе и к другим, а также не следует питать слишком больших надежд и корыстных устремлений. Громкая слава — это честь, а скромная и непритязательная жизнь — тоже жизнь; погоня за славой и богатством — один из путей, но душевное спокойствие — вот что дарит настоящую безмятежность.

Каждый человек стремится к счастью, но путей к нему много. «Не бойся, что облака заслоняют вид — выйди за пределы своего «я», и мир станет шире». В жизни повсюду можно найти учителей, и вы сами станете учителем для других, поэтому помогайте друг другу и учитесь друг у друга, перенимайте лучшее и исправляйте недостатки, оставайтесь скромными и не гордитесь, много трудитесь — и обязательно пожнёте плоды; помогайте другим — и у вас обязательно появится много друзей; сотрудничайте — и ваша карьера обязательно достигнет больших успехов.

Тот, кто побеждает других, силен; тот, кто побеждает себя, — сильнее всех

Французский психолог Циганик однажды провёл эксперимент: он разделил испытуемых на две группы, поручил каждой из них выполнить по 20 заданий, а затем создал условия, мешающие работе одной из групп, в то время как другая группа смогла выполнить задания без помех.

Эксперимент показал, что, хотя все участники при получении заданий испытывали напряжение, у группы, не подвергшейся помехам, по мере успешного выполнения работы напряжение постепенно исчезало, тогда как у группы, не сумевшей выполнить задания, напряжение только усиливалось. Впоследствии это психологическое напряжение, долго не уходящее, стало называться «эффектом Циганика».

Каждый человек в той или иной степени сталкивается с жизненными испытаниями, но если вы сможете сохранять оптимистичный настрой в любой ситуации и оставаться верным своим целям, двери судьбы в конце концов откроются для вас.

В столице Аргентины, Буэнос-Айресе, находилась известная табачная компания «Хаоген». В течение некоторого времени там постоянно бродил один молодой человек. Этот 17-летний юноша происходил из семьи греческих беженцев и, работая помощником на грузовом

судне, переплыл океан в Южную Америку, чтобы присоединиться к рядам «золотоискателей». Им был тот самый Онасис, который впоследствии стал греческим «королём морских перевозок».

Онасис раздобыл некоторое количество табака из Ближнего Востока — у него были свои каналы для его получения. Он считал, что в Аргентине этот табак можно продать по хорошей цене, а разница в цене между Ближним Востоком и Аргентиной была огромной; если бы ему удалось заработать на этой разнице, разбогатеть было бы вполне естественно. Однако он был приезжим, у него не было ни поддержки, ни связей на месте, табак не продавался, и о богатстве не могло быть и речи. Поэтому он каждый день приходил в табачную компанию «Хаген» в поисках возможности, но сотрудники отдела продаж вообще не обращали на него внимания, и даже сторож то и дело бросал на него презрительные взгляды.

Несмотря на холодное отношение, Онасис не сердился и продолжал приходить в табачную компанию каждый день, как на работу. Со временем люди привыкли к этому и стали пропускать его в здание компании. Попав внутрь, Онасис никому не мешал, а просто терпеливо ждал у дверей кабинета председателя совета директоров.

Председатель правления Хаоген сначала не обращал внимания на Онасиса, но через три недели он наконец заметил этого молодого человека. Увидев, что тот выглядит озабоченным, ведет себя сдержанно и, словно сдерживая слова, будто у него на душе лежит тяжёлый груз, он спросил: «Молодой человек, в чём дело?»

Онасис ответил: «У меня есть партия высококачественного табачного листа с Ближнего Востока, и я хотел бы продать его вашей компании, но не знаю, как поступить». «Мы всегда рады заключать сделки, почему вы не сказали об этом раньше?» «Я видел, что вы всегда очень заняты, поэтому не хотел беспокоить вас по поводу такой мелочи». ««Да, я действительно очень занят. Вы можете обратиться в отдел закупок нашей компании для переговоров». Онасис несколько раз поблагодарил, но так и не ушел. В этот момент Хао Гэнь вдруг понял: «Неужели этот человек действительно не знает, что отдел закупок занимается исключительно закупкой табачного листа? Он ждал целых три недели не для того, чтобы выяснить, где можно продать табачный лист, а потому, что хотел обратиться ко мне с просьбой».

Хао Гэн был тронут искренностью этого молодого человека и сказал: «Пожалуйста, подождите немного в моем кабинете, я позвоню в отдел закупок и свяжусь с ними». Сразу же Онасис отправился в отдел закупок компании, и сотрудники отдела, получив звонок от председателя правления, без проблем согласились закупить табачный лист у Онасиса. С тех пор Онасис непрерывно поставлял табак из Ближнего Востока и продавал его табачной компании Хао Гэна. Через три года он заработал на табачном бизнесе пятьдесят тысяч долларов, купил свой первый поддержанный грузовой корабль и начал судоходную карьеру, которая впоследствии привела его на трон «короля морей».

Если бы Онасис, столкнувшись с холодным приёмом в незнакомой обстановке, просто возмутился, а не стал искать альтернативные пути решения проблемы, как бы он мог добиться успеха? Поэтому пассивное ожидание гибели, гнев или самоуничтожение — признаки неспособности, а стремление к самосовершенствованию — признак сильного человека.

Сяо Ван и Сяо Ли были однокурсниками на факультете искусств. После окончания университета Сяо Ли, благодаря рекомендации отца, сразу устроился в одну из крупных газет на должность художника-дизайнера; Сяо Ван, которому не так повезло, каждый раз, видя работы Сяо Ли, публикуемые в газете, очень злился, громко ругал общество за несправедливость и жаловался, что его талант остаётся незамеченным.

Однако Сяо Ли не перестал развиваться только потому, что устроился в газету. Благодаря хорошим условиям работы в редакции, где он часто сталкивался с новейшими материалами и произведениями, а также благодаря своему трудолюбию и стремлению к знаниям, через несколько лет его работы приобрели уникальный стиль, и он завоевал немалую известность.

Маленький Ван наконец перестал критиковать Маленького Ли. Поскольку все эти годы он пребывал в состоянии постоянного недовольства судьбой, его временное ощущение «невостребованности таланта» превратилось в настоящую «внешнюю силу, скрывающую внутреннюю слабость»: уровень его работ неуклонно снижался, и он уже значительно отстал от Маленького Ли.

Наличие эмоций у человека — это нормально, но человек — это не только эмоции. Ценность и смысл жизни человека заключаются именно в способности бросать вызов самому себе, контролировать свои поступки и жить в соответствии со своей волей. «Тот, кто побеждает других, силен; тот, кто побеждает себя, — сильнее». Самый большой враг человека — не вовне, а внутри него самого. Если суметь встать на вершину самоконтроля и не поддаваться эмоциям, любая проблема решится сама собой.

Американец Джестер Хастон — коренной афроамериканец и музыкальный мастер уровня «национального достояния»; практически все музыкальные группы в США не обходятся без исполнения одной-двух песен его авторства, а в области создания афроамериканской соул-музыки он является мировым лидером, которому никто не может сравниться.

Однажды кто-то спросил его: «Джестер, сталкивался ли ты с расовой дискриминацией?» «О, я всю жизнь сталкиваюсь с дискриминацией. Однако я считаю, что не должен реагировать на это слишком бурно, поэтому я стараюсь не обращать внимания на дискриминацию со стороны других. Хотя я не могу остановить других, я знаю, что должен делать сам».

Однажды на концерте в Лас-Вегасе, собравшем десятки тысяч зрителей, Джестер Хастон с глубоким чувством исполнил песню «Моя мечта — с тобой». Закончив петь, он с большим волнением сказал: «Хотя цвет моей кожи отличается от цвета кожи большинства американцев, я тоже люблю эту страну, и те несправедливые замечания не мешают мне с радостью петь о своей мечте». Мгновенно раздались громогласные возгласы, и харизма Джеста Хастона — его неустанная самоотдача, позитивный настрой и оптимизм — заразила всех присутствующих.

Человеку, живущему в этом мире, необходимо обладать уверенностью в себе и чувством ответственности, чтобы отстоять свою честь; только так можно обрести силу позитивного оптимизма, которая побуждает нас быть самостоятельными и сильными, накапливать способности и шаг за шагом продвигаться к новым горизонтам.

Вы когда-нибудь видели грибы, растущие в темных уголках леса? Поскольку грибы не получают солнечного света и питательных веществ, им часто приходится выживать в условиях полного заброса, и только когда они вырастают достаточно высокими и крепкими, люди обращают на них внимание. Хотя условия их существования очень суровы, на самом деле в таких сложных условиях они постоянно бросают вызов самим себе, пока не смогут самостоятельно принимать солнечный свет и дождь. Это явление психологи называют «эффектом гриба».

Каждый человек в процессе своего роста, подобно грибу, неизбежно сталкивается со множеством испытаний — страданиями, препятствиями, неудачами и т. д. Но если ему удастся «превратиться в бабочку», его борьба станет более реалистичной, а поступки — более рациональными.

Цзо Си — известный мастер стихосложения эпохи Западной Цзинь в Китае — потратил целых 10 лет на создание своего бессмертного шедевра «Ода трем столицам». Чтобы написать «Оду трем столицам» наилучшим образом, он, независимо от того, ел ли он или спал, постоянно обдумывал формулировки, идеи и художественный уровень этого произведения. Чтобы вовремя зафиксировать внезапно приходящие ему в голову озарения, он всегда, где бы ни находился, носил с собой бумагу и перо и, как только ему приходила в голову удачная фраза, сразу же записывал её.

Небеса не обделяют тех, кто усердно трудится: прошло десять лет, и Цзо Си наконец завершил свою «Оду о трех столицах», прославившую его на весь мир и пережившую века.

«Ода о трех столицах» отличается великолепным языком и плавным стилем; как по содержанию, так и по форме она достигла высоких художественных вершин.

Как только «Ода о трёх столицах» увидела свет, весь Лоян пришёл в восторг: все спешили переписывать её, и в результате в городе возник дефицит бумаги, а её цена резко взлетела. Именно отсюда и произошло выражение «бумага в Лояне дорого стоит», а само событие стало прекрасной легендой древнекитайского литературного мира.

Цзо Си потратил целых 10 лет на то, чтобы написать произведение, которое обеспечит ему бессмертную славу. Кто из нас способен понять, каких трудностей ему пришлось преодолеть? Ведь любой успешный человек достигает своей жизненной и общественной ценности, приложив усилия, которые обычный человек даже представить себе не может.

Опытные птицеводы при выборе птиц специально пугают их и ни в коем случае не выбирают тех, которые при малейшем испуге начинают махать крыльями и впадают в панику.

Поэтому, когда вы в сложной ситуации испытываете уныние и разочарование, когда в моменты неудач чувствуете боль и беспокойство, когда в условиях поражения ощущаете беспомощность и безысходность, вам следует стараться приспособиться к окружающей обстановке, не заикливаться на своих несчастьях, трудностях и лишениях, а приложить все усилия, чтобы поднять себе настроение. Тогда ваш дух вскоре претерпит чудесную перемену: тени, омрачавшие ваше сердце, рассеются, а страсть к борьбе наполнит вашу душу.

Мы должны верить, что однажды, подобно грибам, тихо растущим в тени, пройдя через испытания трудностями и лишениями, мы сможем выделиться из толпы и заслужить яркие цветы и аплодисменты.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.